Esperantista Vegetarano

1/93

Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio



Enhavo

Esperantista Vegetarano

Nº 1-2/93 (70)

Kvaronjara organo de
Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio

" Por reformitaj viv- kaj nutrad-maniero"

Fondita en 1908

Unua prezidanto:
L.N. Tolstoj

Honora prezidanto:
Ernesto Váňa

REDAKCIO:
Stano Marĉek
Zvolenská 15/21
SK-036 01 Martin
Slovakio
Tel./fakso; 42842 37145

ABONEBLA:
Ĉe Landaj Perantoj - Reprezentantoj de TEVA
(Lasta kovrilpaĝo)

ABONKOTIZO:
libervola, al landaj perantoj de TEVA

EKSPEDADO:
En Ĉeĥio kak Slovakio:
Oĺga Novotná, Riznerova 2, 81101 Bratislava, Slovakio
Al Landaj Perantoj:
Esperanto-klubo
P.O. Box 8, SK-962 71
Dudince, Slovakio

Esperantista Vegetarano

Leterkesto

Karaj Geamikoj,

jen la n-ro 1-2/1993 de nia kara EV, kiu alportu al vi elkorajn miajn salutojn el la netrankvila Eŭropo, en kiu ni tamen esperu, ke baldaŭ oni prudentiĝos kaj ke normaliĝos la ĝeneralaj cirkonstancoj. - Tamen, precipe en la landoj, kiuj disfalis kaj en kiuj estiĝis novaj ŝtatoj, ni ja scias, kaj eĉ spertas mem, ke tre baldaŭ tio ne okazos. - Sed ni klopodu, precipe esperantistoj, surbaze de nia solidareco, kaj laŭ la Zamenhofa Interna Ideo de Esperanto, - ke niaj reciprokaj rilatoj baldaŭ venu en konvenajn formojn. - Tre grave estas, ke ni trovu kaj "enoficigu" Reprezentantojn en tiuj novaj landoj, kaj por povi tion plenumi, ni nepre bezonas vian afablan helpon, kunlaboron. - Bonvolu rekomendi al ni konvenan personon por la funkcio de la Landa Reprezentanto (La-Re-o), plej bone, se tiu tuj al mi skribos. - Bv. nuntempe pri ĉiuj tiaj aferoj skribi rekte al mi, kaj poste pri la definitiva stato mi informos la Estraron, resp. la koncernan funkciulon de TEVA. - Kvankam tiuj, kiuj partoprenis nian Konferencon dum la Universala Kongreso de UEA en Vieno, scias, ke tie mi esprimis mian deziron retiriĝi, jam ankaŭ pro mia aĝo, sed ĉefe pro miaj multaj devoj, inter tiuj pro komenco de konstru-laboroj rilate la Esperanto-Domon en Dudince. - Jes, se vi povus kaj emus iamaniere kontribui, skribu, - bonvena estas ĉiu formo, ĉu perlabora, ĉu financa, eble ankaŭ en formo de aĉeto de propra ĉambro kun via nomo, foto, dediĉo kaj mem-priskribo. - Certe interesa ankaŭ por la venontaj generacioj...



En antaŭa mia "Letero" en EV-1992-a mi petis vin, resp. la La-Re-ojn, nuntempe rekte al mi sendadi la kolektitajn mondonacojn, ĉar eble mia poŝo ne sufiĉos mem kovri ĉiujn elspezojn, do mi bezonos vian af. helpon. - Por kontroli la aferon, ni publikigos la donacojn kun koncerna dato, el kiu lando tiuj venis, kaj tiel la aferon povos kontroli ankaŭ la Estraro de TEVA. - Tiamaniere ni simpligos la koncernan administradan laboron. - Kompreneble, kiam la cirkonstancoj normaliĝos, ni revenos al la "regula" manie-

ro, - sendadi la kolektitan monon de la La-Re-oj al nia TEVA-Kaso, - se tio estos ankaŭ pli racia kaj pli favora ekonomie.

Kaj kion al la fino de mia Letero diri? - Nu, danki al ĉiuj, kiuj kunlaboras, sed ankaŭ al tiuj, kiuj pro iaj kialoj ne povas plu tion fari, - ekz. ankaŭ s-ro Haenni en Svislando, kiu transigis al nia Kaso la kolektitan monon en rimarkinda sumo, kiu certigas eble tutjaran eldonadon de nia kara EV. - Do apartan dankon al li, - sed ne forgesu sendi al ni la nomarliston de la donacintoj, por povi esprimi al tiuj nian dankon.

Ke baldaŭ povu aperi ankaŭ la sekva n-ro de EV, tio dependas ankaŭ de vi, ĉiuj, - de via oferemo kaj komprenemo. - Ne neglektu la sorton de la plej malnova E-organizaĵo, - ja krom UEA ĝi estas la dua tia, ĉar en la sama jaro (1908) ĝi estis fondita, do tiam, kiam UEA mem. Nia morala devo estas, subtenadi ĝin!

Amike via

Ernesto Váňa

* * *



ETIKA VEGETARISMO

Etika vegetarismo probable aperis kiel sekvo de imagoj pri unueco de la tuta vivo kun al ĝi ligita doktrino pri reenkorpiĝo en Hindio. Eŭropa tradicio de vegetarismo ankaŭ interrilatas kun tiu instruo kaj revenas ĝis Pitagoro kaj nov-Pitagoranoj, de kiuj devenas diversaj skribaĵoj kaj eldiroj kontraŭ viandomanĝado.

Ankaŭ en frutempa kristaneco senvianda nutrado ludis sian rolon. Evidente biblia ideala imago de krea paco orientiĝis al kreskaĵa nutrado (Genezo 1, 29). Permeso de certaj specoj de viando post inundo estis nur provizora por falintaj homoj ĝis alveno de Jesuo Kristo. La lasta celo laŭ Jes. 11, 6-9 kaj Rom. 8, 18-23 estas Dia Regno kiel regno de paco, kie glavoj estos aliforĝitaj en plugilojn kaj kie infano ludos kun serpento kaj leono manĝos herbon.

Dum eklezia historio la pensoj pri vegetarismo preskaŭ malaperis. Persona ekzemplo de multaj sanktuloj ne estis efika kaj Paska kaj vendreda fastadoj degeneris al nura ŝanĝo de manĝokarto. Simpla kaj eĉ senvianda vivmaniero en monaĥejoj estis nur por purigado de pekoj, sen konsidero pri vivoj de kunestaĵoj - animaloj. Carl Anders Skriver en siaj verkoj en 1967-77 prezentis tutan liston de ekleziaj pekoj kontraŭ bestoj. Sed ankaŭ aliaj, ekz. Joaĥim Illies skribis, ke kiu konsekvence konservadas la leĝon de amo, ne povas mortigi bestojn kaj manĝi ilin. La elementa kristana komunumo en Jeruzalemo sub Justa Jakobo rifuzis Moseajn rekomendojn pri nutrado, vivis tute vegetare kaj eklezia pastro Hieronimo, kiu tradukis Biblion al latina lingvo, en la kvara jarcento teologie motivigis tion. En libro

Adversus Jovinian I:30 oni skribas: "Kun Kristo komencis nova erao, kiu jam ne permesas al ni manĝi viandon". Lia granda samtempulo Aŭgusteno skribis, ke li prefere rezignos pri la monda gloro, ol mortigi alian kreitaĵon! Jen, ĉi tie estas pentrita vojo de morala evoluo per konsekventa Krista pozo de amo al ĉiuj kreitaĵoj kaj al paca kunvivado de homoj kaj bestoj, sen mortigado, kiel skribas Let al Rom. 8,19.

Ordena fratino Edith Stein, kiu estis en 1987 deklarita "benita", skribas en sia traktado "Mondo kaj persono" pri kristana respondeco de la homo pri kunkreitaro. La homo devas esti observanto de la tuta kreitaro. Bona paŝtisto, kiu donis vivon al siaj ŝafoj, ne forprenas la vivon al ili.

Ankaŭ Helmut Thielicke parolis pri respondeco de homoj: "Al homoj estis donita granda respondeco kaj ĝi ne povas renversiĝi kontraŭ tiuj, kiuj estis al ili konfiditaj. Se la homo regas en Dia nomo, li povas regi nur en nomo de la amo, kiun Dio sendas al ĉiuj kreitaĵoj."

Estas taŭge kontroli ankaŭ la tradukon de Biblio. En germane parolantaj landoj oni legas Biblion, tradukitan de Luther. Li tradukis fremdan vorton Passah simple kiel "paska virŝafeto". Kaj homoj opinias, ke Jesuo manĝis virŝafon dum sia lasta vespermanĝo. Sed fakuloj-historiistoj pri "Passah" (ekz. W. Pongritz kaj G.M. Teusch) akcentas, ke Jesuo ne povis manĝi virŝafidon dum sia lasta vespermanĝo. "Passah", paska vespermanĝo ĉe hebreoj komenciĝis ĉiam vendrede je la 18ª horo. Sed estas konate, ke Jesuo jam vendrede posttagmeze ĉirkaŭ la 15ª horo mortis sur la kruco.

Granda filozofo pri humaneco, rilate kunkreitaĵojn, estis Alberto Schwetzer. Ekzistas lia letero el 1964, en kiu li skribas: "Laŭ mia opinio ni devas alpaŝi al protektado de bestoj, rezigni de viandomanĝado kaj batali kontraŭ ĝi! Per sia fizika efikado al homa temperamento, vegetara vivmaniero povas pozitive influi sorton de la homaro!"

Hans Driesch kaj Leonard Nelson rifuzis la oponadon, ke bestojn oni povas mortigi ankaŭ sendolore: "La respondo estas facila: ĉu vi konsentus, se iu sendolore volus mortigi vin?"

Grava estas ankaŭ eldiro de Mahatmo Gandhi: "Mi kredas, ke spirita progreso sur certa grado postulas de ni, ke ni ĉesu mortigi niajn kunvivantajn kreitaĵojn por kontentigo de korpaj postuloj".

Granda antikva saĝulo Lao Tse diris: "Estu bona al homoj kaj al bestoj. Ne maltrankviligu homojn nek bestojn, ne kaŭzu al ili suferadon."

Ni devas vivi, sed tiel, ke ankaŭ aliaj povu vivi. Ĉiu havas la rajton vivi. Ni rigardu en nian teleron.

Rudolf Mayer (Der Vegetarier)

GRUNDA FEKUNDECO

Hodiaŭ unu el la plej grandaj defioj al la kreskanta vegana movado estas la direkto al organa kreskigo de nutraĵoj. Ĉi tiu direkto estas bonvenigenda kiel evidento de la kreskanta publika intereso pri modernaj metodoj, sed ĝi estas neakceptebla al veganoj, ĉar ĝi implikas la ekspluatadon de bestoj. Organa produktado de manĝaĵoj dependas de la uzado de sterkoj de bestoj konservataj por karno, lakto, kaj ovoproduktado. Koncerne organan produktadon de fruktoj kaj legomoj: ĉi tiu ordinare ankaŭ implikas la produktaĵojn de la kromproduktaĵoj de la buĉejo - sango, ostoj, hufaĵoj, ktp.

ARTEFARITAJ FEKUNDIGILOJ

Iuj fruaj veganoj bonvenigis la enkondukon de artefaritaj ĥemiaj fekundigiloj, ĉar ili liberiĝis de besta farmado, sed grandaj kontraŭstaroj kontraŭ ĉi tiuj estas nun konstatitaj.

Kvar kvinonoj de la aero konsistas el nitrogeno, kaj nitrogeno estas unu el la plej gravaj plantnutraĵoj, necesa por konstrui proteinon; sed plantoj ne povas uzi ĝin rekte el la aero. Kiam proksimume antaŭ unu jarcento oni elpensis metodon por fiksi la nitrogenon de la aero, ŝajnis kvazaŭ oni atingus gravan trarompon de barilo. De tiam metodoj, tiaj kiaj la Haber-Bosch procedo (1) evoluiĝis kaj la produktado de nitraj fekundigiloj fariĝis ĉefa industrio. Dek mil homoj nur en la Unuigita Regno de Britujo okupiĝas pri ĝi. Tiaj fekundigiloj certe drame pliigas la produktadon: foje duoble, kaj oni ĝenerale akceptas, ke necesas uzi ilin por nutri la eksplodantan homan popolon. Tamen, gravajn kontraŭstarojn oni trovas pro la efiko koncerne kaj la ĉirkaŭaĵon kaj la homan sanon.

Oni bezonas kvin tunojn da oleo aŭ ties egalo por produkti tunon da amonio; atmosfera nitrogeno estas unue reduktita al amonio. Dum pasintaj dudek kvin jaroj monda produktado de artefaritaj fekundigiloj pliiĝis de dek kvar milionoj da tunoj al cent dudek milionoj da tunoj (2). Tial fabrikado de artefaritaj fekundigiloj nun estas grava uzanto de nerenovigebla fosilia brulaĵo, kaj tial kontribuas al tergloba varmigo pro la elsendo de CO2. Kredeble la renovigebla ligno povus anstataŭi karbon se tiaj fekundigiloj vere necesus; sed veras la kontraŭo. Estas aliaj kialoj por ĉesigi ilian produktadon. Dependeco de artefaritaj ĥemiaj fekundigiloj anstataŭ organa sterko tuŝas la strukturon de la grundo kaj pliigas la danĝeron de erozio. D-ro Sieco Mansholt, unu el la fondintoj de la Komuna Terkultura Politiko (CAP) drame ŝanĝis sian starpunkton, kiam li vidis rezultojn de modernaj metodoj pri agrikulturo.

"Ni scias, ke uzado de pli kaj pli artefaritaj fekundigiloj kondukas al erozio de grandaj etendaĵoj de la mondo. Koncernas min ke, se ni daŭrigos kiel ni nun faras, ni ne povos nutri la mondan

popolon. Se ni uzos biologiajn rimedojn, ni povos teron kulturi eterne". (3)

Profesoro Werner Schupan, direktoro de la Germana Instituto por Esplorado de Kvalito pri Planta Produktado, trovis post tridek ses jaroj de ampleksa esplorado pri kulturado de diversaj rikoltaĵoj sur diversaj grundoj kaj kun diversaj fekundigiloj, ke tiuj, kiujn oni kreskigas per artefaritaj fekundigiloj, enhavis malpli da proteinoj, malpli da vitamino C, sukero, kalio, fosforo, kaj en terpomoj kaj spinaco (4) malpli da fero (tiuj estis la solaj rikoltaĵoj ekzamenitaj pri fero). Krome, la aldona pezo konsistis plejparte el akvo. Tiu ĉi lasta punkto tre gravas pro la kreskanta zorgo pri akvomanko en multaj distriktoj. Ankaŭ ili havis pli da nedezirindaj ingrediencoj: liberaj amino-acidoj, natrio, kaj en spinaco nitratoj.

Nitratoj, kaj de artefarita fekundigilo kaj de bestaj sterkoj, elfluetas en akvejojn, kaŭzante troajn algajn kreskojn, tiel mortigante aliajn kreskaĵojn kaj bestojn (eŭtrofikado) kaj kredeble alportante riskojn al trinkakvoj (ekz. bluinfaneta sindromo). Kuracista membro de la Movado skribis al mi, ke "Sendube ĥemie kreskigita manĝaĵo devas esti malpli saniga, kaj pro ĝia enhavo (nitratoj, mikrobvenenej) kaj pro ĝiaj mankoj (spur-elementoj). La nitratoj, pli multaj en ĥemie kreskigitaj ol en organika manĝaĵo, ŝanĝiĝas en la korpo al kancerigaj nitroseminoj. Mikrobvenenoj, plantvenenoj, fungvenenoj onidire estas provitaj kaj ekzamenitaj pri sekureco: sed oni ne povas fidi tiajn ekzamenojn: rimarkindaj difektoj pro daŭraj dozoj aperas nur post longa tempo: krome, rezultoj de provoj ĉe bestoj ne ĉiam validas por homoj. Kaj fine, tiaj provoj ekzamenas aferojn unuope, izole, ignorante "koktelajn" rezultojn, ĉe kiuj du aŭ pli da aĵoj eble mem nevenenaj povas difekti kiam ili estas manĝataj grupe, ĉar estas dekoj da mikrobvenenoj, kaj la nombro de eblaj kuniĝoj estas astronoma, kaj tute ne povus esti ekzamenita, eĉ per grandegaj rimedoj. Pli grave evidentiĝas post jaroj, ke grave rolas malgrandegaj kvantoj de iuj mineraloj (spurelementoj) kiaj estas fero, zinko, kupro, seleno, molibdeno kc. en la homa korpo. En ĥemia agrikulturo tiuj elementoj estas ĉerpitaj de la grundo sen renovigo per sinsekvaj generacioj de kreskaĵoj, ĉar ili ne troviĝas en ĥemiaj fekundigiloj. Al multaj homoj, kiuj manĝas normalajn manĝojn, sekve mankas aŭ parte mankas kelkaj tiuj elementoj."

Novajn, pli rigidajn regulojn pri la kvantoj de nitrato en trinkakvo lastatempe eldonis la Eŭropa Komunumo. Sekve, David Trippier, UK-ministro pri la ĉirkaŭaĵo, diris, ke la novaj Naciaj Riveraj Instancoj povas monpuni farmistojn, kiuj tro uzas artefaritajn fekundigilojn kaj bestajn sterkojn: ĉio ĉi malgraŭ kontraŭstaro de fabrikantoj kaj farmistoj.

Farmistoj kaj hortikulturistoj, kiuj uzas artefaritajn fekundigilojn, ĝenerale uzas ankaŭ pesticidojn, herbicidojn kaj fungicidojn.

Pluraj el ĉi tiuj venenoj kaŭzas suferadon kaj morton al birdoj kaj aliaj sovaĝaj vivaĵoj, kaj ankaŭ al homoj. Kamplaboristoj en la Tria Mondo, kie altaj gradoj de analfabeteco kaŭzas, ke avertiloj ne estas legataj, kaj kie ofte ne troviĝas protektaj vestaĵoj, aparte suferas. Tamen, aĵoj, kiuj laŭ testoj estas tiel danĝeraj, ke estas malpermesite uzi ilin en landoj, kie oni ilin fabrikas, estas ankoraŭ eksportataj.

Kathleen Jannaway, el "New Leaves" Nº 24
Kun permeso de la aŭtorino elangligis Harold Fillingham



VIVA KAJ MALVIVA AKVO

Akvo — la natura fonto de la surtera vivo — estas ankaŭ nia valora viva fonto. Homoj povas travivi preskaŭ tutan monaton sen la manĝo, sed sen fluaĵoj ili mortas jam post kelkaj tagoj. Akvo estas necesa por digestado, transporto de vivrimedoj en la korpo, eksigo de forfalaĵoj, regulado de la korpa varmeco kaj por la stabilizo de la haŭta malsekeco. Dum nur unu tago la homa korpo bezonas du ĝis tri kvaronojn da bezonataj fluidaĵoj por tiel simplaj agoj, kiel spirado kaj moviĝado. Ĉirkaŭ 40% de nia akvoprovizo devenas el nutraĵoj, plej multe el fruktoj kaj legomoj. Fakuloj rekomendas trinki dum la tago 6-8 glasetojn da akvo. En la momento, kiam la reno sentas malaltan nivelon de fluidaĵoj, ĝi sendas al la cerbo signalon por prizorgi fluaĵon kaj por la malrapida agado. En tiu tempo ni ankaŭ sentas sekecon en la buŝo. Tial estas rekomendite zorgi pri ĝusta trinkado. Ni komencu tuj post la leviĝo frumatene, poste ĉirkaŭ la deka horo, antaŭ la tagmanĝo, posttagmeze kaj antaŭ la vespermanĝo.

Preskaŭ same signifa kiel trinkado estas banado. Rezulto de ĝi estas pli bona humoro, ripozo kaj sano. Por mildiĝo kaj pli bona ekdormo oni rekomendas 35-37°C por la akvo, sed por la matena banado estas pli bona iomete pli malvarma akvo, 30-35°C, por ricevi energion.

Al la demando, de kie devenas la akvo en la universo kaj sur la tero, respondas la libro de libroj - biblio. La akvo estas same maljuna kiel nia tero, ĉar en la biblio ni legas tuj je la komenco: Komence kreis Dio la ĉielon kaj teron. La tero estis dezertejo malplena kaj super la abisma profundaĵo estis mallumo. Sed super la akvoj ŝvebis la Sankta Spirito. Plue ni legas: Li kreis la volbon kaj apartigis akvojn sub la volbo de la akvoj super la volboj. La

akvo estis malviva, sen animaloj, ĉar la kvinan tagon Dio diris: "En akvo aperu moviĝantaĵoj, vivaj estaĵoj kaj birdoj flugu super la tero, sub la ĉiela firmaĵo! Sur la tero ankoraŭ ne estis kreskaĵoj, ĉar Dio ne akvumadis la teron per la pluvo kaj homo ne estis, kiu la teron prizorgus. El la tero nur la superakvo supreniris kaj akvumis la tutan teran surfacon. Plue la akvo dispartiĝis al kvar ĉefaj fluoj - Piŝono, Giĥono, Ĥidekelo kaj Eŭfrato. La akvo estis pura kaj viva. Nun starigis Dio en la ĝardeno Edeno homon, por ke ĝin prizorgu kaj gardu. Sed la homo malfideliĝis kaj la akvon li senĉese ŝanĝas kontraŭ morta akvo. En la jaro 1883 komencis en Germanio praktiki D-ro Kuhne la naturan kuracadon sen iuj medikamentoj kaj operacioj, sole nur helpe de la pura akvo. La homa korpo estas unuo kaj ĝiaj organoj estas kunligitaj. Sekve la malsano tiam, kiam estas ĉiuj partoj sanaj - en normala stato. Sed estas nur unu deveno de la malsano, de kiu ni konas tamen sennombrajn formojn. Ĉiu malsano estas kuracebla, sed ne ĉiu malsanulo. La malsano ne estas io alia ol la ĉeesto de fremdaj objektoj en la korpo. Nazo kaj buŝo estas la enirejoj. Sed la korpo kontraŭbatalas kaj klopodas fremdajn objektojn forpeli per naturaj vojoj. El la pulmo ili eliras per la elspiro en la aeron, el la stomako ili estas transportataj helpe de intestoj, el la reno pere de urino kaj el la sango helpe de ŝvito. Ĉe abnormala apero la kontraŭbatalo ne sufiĉas kaj fremdaj objektoj sedimentiĝas en diversaj partoj de la korpo kaj la homo malsaniĝas.

La plej bona helpanto en la kontraŭbatalo estas pura akvo, kiu purigas la korpon ambaŭflanke. En sunaj tropikaj klimatoj estas la atmosfero plena de fermentaj ĝermoj kaj tial homoj, havantaj en siaj korpoj kolektitajn fremdajn objektojn, tuj ricevos tropikan febron kaj malsaniĝas. Sed ne normalaj, tute sanaj homoj. Kiel dirite, la akvo purigas la korpon kaj helpas ankaŭ forŝovi fremdajn objektojn el la korpo kaj faras ĝin imuna kontraŭ malsanoj. La plej efika rimedo por la korpa purigado estas la vaporbanado, kiu kontribuas al la regula funkciado de la haŭto. Ŝviti oni povas 10-30 minutojn kaj devas sekvi malvarma akvumado por forpeli elpelitajn substancojn kaj doni al la korpo plifortigon kaj rezistigon. Same pri la sunbanado. Ekstere kaj interne pura korpo ne povas malsaniĝi.

Malsanulojn ofte helpas ankaŭ "viva kaj morta" akvoj. Tiujn akvojn oni gajnas per elektra vojo. Dispartigita ujo pere de iontojn-ellasanta transverso, plena da akvo, estas elmetita al la elektra fluo kaj tiel ekestos acida (morta) akvo ĉirkaŭ la pozitiva elektrodo kaj ĉirkaŭ la negativa elektrodo kolektiĝas la alkala (viva) akvo.

La kuracado pere de la aktivigita akvo estas uzebla ĉe

multaj malsanoj kaj samtempe normaliĝas funkciado de la tuta organismo.

Nun kelkaj ekzemploj:

Kapdoloro - trinki 1/2 glason (1 dcl) da morta akvo, doloro ĉesos dum 30-50 minutoj.

Tuzo - 4-foje dum la tago (2 tagojn) trinki 1/2 glason da viva akvo.

Angino - kiel gargarilo taŭgas la morta akvo 5-foje en la tago (3 tagojn) kaj post ĉiu uzo de la morta akvo trinki 1/4 glason da viva akvo. Tuj en la unua tago mildiĝas la febro kaj doloro.

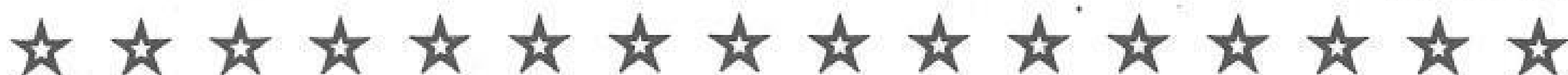
Dartro - dum 3-5 tagoj lavi matene pere de morta akvo kaj post 10-15 minutoj pere de viva akvo.

Pirozo - trinki 1/2 glason da viva akvo.

Aktivigitajn akvojn konservu en malvarma loko.

En la Himno de la kreitaro sankta Francisko el Asizo diras: "Laŭdata estu Sinjoro, de nia fratino akvo, kiu estas tre utila, kaj humila, kaj altvalora, kaj pura!"

A. Balaš



RENOVIGO DE SEKSAJ FORTOJ

Prof. D-ro Hertwig tridek jarojn laboris en fako de nutrado, kuracado per plantoj, psikologio, medicino kaj antropologio. Dum la vojaĝoj li kolektis konojn pri la vivo de amo ĉe diversaj popoloj. Li aldonas iom de siaj konoj pri malnovaj kaj novaj rimedoj por renovigo de seksaj fortoj.

La seksajn glandojn oni povas vigligi per sangocirkulado kaj centra nerva aparato. Tre grava estas la nutrado, kiun ni manĝas. Vigligo de glandoj de interna sekreciado ne estas tiel simpla, kiel iam opiniis rusa profesoro Voronjef, kiu al oldiĝantaj viroj enoperaciis seksajn glandojn de junaj simioj, per kio li volis renovigi ilian seksan aktivecon. La viroj, kiuj disponiĝis al ĉi komplika operacio, vere dum duonjaro rejuniĝis, sed poste okazis abrupta ŝanĝo. Same seniluziiĝis ankaŭ postaj operaciaj intervenoj. Sukcesoj estis nur dumtempaj.

Poste aliaj kuracistoj kaj profesoroj inventadis kaj akiradis hormonojn. Jugoslavo D-ro Ružička malfacile akiradis viran hormonon el ĥolesterino, kiu aperadas en ĉiuj bestaj ĉeloj. Ankaŭ nederlandano Laquer klopodis ĝin produkti sintetike, li nomigis ĝin "teststeron" kaj li klopodis per ĝi rejunigi homojn. Sed ankaŭ li ne havis multajn sukcesojn. Ne sukcesis ankaŭ prof. Mečnikov el Pasteur-

Instituto en Parizo, kiu produktis diversajn serojn kaj per ili li volis rejunigi homojn.

Antaŭ kelkaj jardekoj komencis la scienco esplori diversajn malnovajn manierojn de mezepokaj kuracprocedoj. Oni konkludis, ke antikvaj kuracrimedoj ofte pravis. Oni do al viroj rekomendis manĝi kuiritajn kaj diversmaniere preparitajn seksorganojn de virkokoj, virbovoj kaj al virinoj seksorganojn de bovinoj kaj kaprinoj. Sed homoj fariĝis pli animalaj, ili fortigis ankaŭ siajn pli subajn naturajn ecojn.

Nuntempe oni venas al konkludo, ke vigligaj rimedoj en diversaj nutraĵoj. Homoj, en kies nutraĵo troviĝas fazeolo, karoto, cepo, ajlo, lino, pipro, papriko, poreo, kreno, celerio, sinapo, asparago, petroselo, fungoj, figoj kaj nuksoj, estas aktivaj ĝis alta aĝo, kion oni povas observi ĉe diversaj orientaj popoloj.

Hodiaŭaj homoj ofte ne havas sanan naturan instinkton ĉe selekto de ĝustaj nutraĵoj. Jam en antikvaj tempoj estis famaj aktivigaj efikoj de diversaj nutraĵoj. Praga cisara kuracisto Mathioli en la jaro 1563 skribas, ke fazeolo multobligas naturajn spermojn, karoto urinigas kaj kondukas al geedza aktiveco precipe virinojn, la virojn celerio. Karoto altigas fekundecon, precipe ĉe virinoj.

Ajlo reguligis diversajn perturbojn ĉe pli oldaj geedzparoj kaj perturbojn en periodo de klimakterio. Ĝia eteroleo influas ankaŭ seksan vivon. Linaj semoj subtenas fekundecon, precipe ĉe ne fekundaj virinoj. Lina oleo bone efikas ĉe dolora menstruo, inflamoj de seksaj organoj.

Malnova popola proverbo diras, ke pipro kaj papriko helpas al viroj en selon, sed al viroj en teron. Tio signifas, ke virojn ili aktivigas, sed al virinoj ili povas efiki kiel kontraŭgravediga rimedo, ev. ili povas konduki al aborto, same kiel floro de tanaceto. Oni povas tamen diri, ke forte pipritaj nutraĵoj, viando kaj alkoholo scipovas ekscitegi nur iatempe. La praktiko montras, ke alkoholuloj kaj manĝeguloj relative frue ĉesas esti sekse aktivaj, ili inklinas al impotenteco pli frue ol la ceteraj.

Rafanon kaj krenon konis jam malnovaj Egiptoj delonge antaŭ nia erao. Oleo el rafano aŭ kreno influas bone ĉe diversaj fenomenoj de histerio, ĉe perturboj de la vivo de amo.

Kuracista libro el la 15ª jarcento por stimuli rekomendas celerion kun frititaj ovoj kaj laktuko, ev. salaton el celerio kaj ovoj. Certan forton havas ankaŭ sinapsemoj, ev. la sinapo (mustardo) mem. Ankoraŭ hodiaŭ en iuj landoj preparas virinoj al siaj edzoj, por ke ili "kondutu virece" mustardon kun delikate hakita ajlo, cepo, kariofilo, cinamo kaj artemizio.

Petroselsemojn oni uzas ĉe malsanoj de vagino, etera petrosela

oleo ĉe inflamoj de prostato kaj urintuboj, ĉe menstru-perturboj. La petrosela oleo enhavas t.n. "apiolon", kiu stimulas seksan sistemon en ostomedolo kaj erekcion ĉe viroj.

Koncerne asparagon, ĝi enhavas "asparaginon", kiu efikas ne nur al renoj, sed vivigas viran seksan vivon. Tion jam skribis ankaŭ Mathioli: "Asparago manĝata kiel nutraĵo grandigas seksdeziron ĉe viroj." Asparago estas konforma ĉe prostat-problemoj de pli oldaj viroj.

Diversaj specoj de fungoj, riĉaj je kalio, fosforo, stimulas seksajn glandojn, aktivigas hormonojn. Pleje oni uzas fungon "Elaphomyces", kiun oni sekigas, diserigas kaj donas en trinkaĵo al knabino, kiu poste ne povas de sia knabo adiaŭi. Ĉi olda rimedo tamen ne estas science pruvita.

Nuksoj de ĉiam estis simbolo de fekundeco kaj la moderna scienco agnoskas, ke ili subtenas kreadon de hormonoj en seksaj glandoj.

Ankaŭ muskata pulvoro estis en la 17ª jc. uzata por akiri amon.

Prof. D-ro H. Hertwig/Sek



BONODORO POR ANIMO

Vallesvilles estas vilaĝo en suda Francio, 18 km de Toulouse. En 12ª ĝis 14ª jarcento estis tie centro de influa filozofio katera, influita de bogomilaj instruistoj, alvenintaj el Bulgario. Nun, preskaŭ 800 jarojn poste, troviĝas en tiu loko societo "Nova Vivo", denove sub bulgara influo. Kantoj, kiujn oni tie kantas, devenas de bulgara instruisto Mikhael Aivanhov, kiu en la jaro 1937 venis en Francion. Post lia forpaso en 1986 komencis gvidi la grupon 33-jara Philippr Mailhebiau, kune kun sia helpantino Jacqueline Azemar. Ili dediĉas sin al "aromaterapio": el floroj kaj kreskaĵoj produktas eterajn bonodorajn oleojn, faras aromaterapiajn esplorojn, instruas en lernejo por aromaterapiistoj.

S-ro Meilhebiau estas unu el la plej spertaj aromaterapiistoj en Eŭropo. Jam de sia infaneco li havas bonege evoluitan flarsenson. Laŭ tipa homodoro li scipovas konstati sanstaton de la homo. Li prelegas pri siaj spertoj en Sorbono en Parizo.

Aromaterapio havas delikatan karakteron kaj estas necese scii, kiamaniere uzi ĝin. Ekzistas interligiteco inter kreskaĵaj arketipoj kaj homaj naturoj. Aromaterapio influas rekte psikologian animstaton de la pacientoj.

Ne ĉiuj aromaj eteraj oleoj, vendataj en apotekoj, taŭgas precize por la celo. Pro tio la societo en Vallesvilles produktas

oleojn sub nomo "Sunatron" el sia propra semado: la homo parolas al la kreskaĵoj, rikoltas ilin kun amo, kantado. Por akiri 1 kg da etera oleo de lavendo, devos tri homoj kolekti kaj distili la kreskaĵon dum unu monato.En la laborejo sonas delikata muziko.

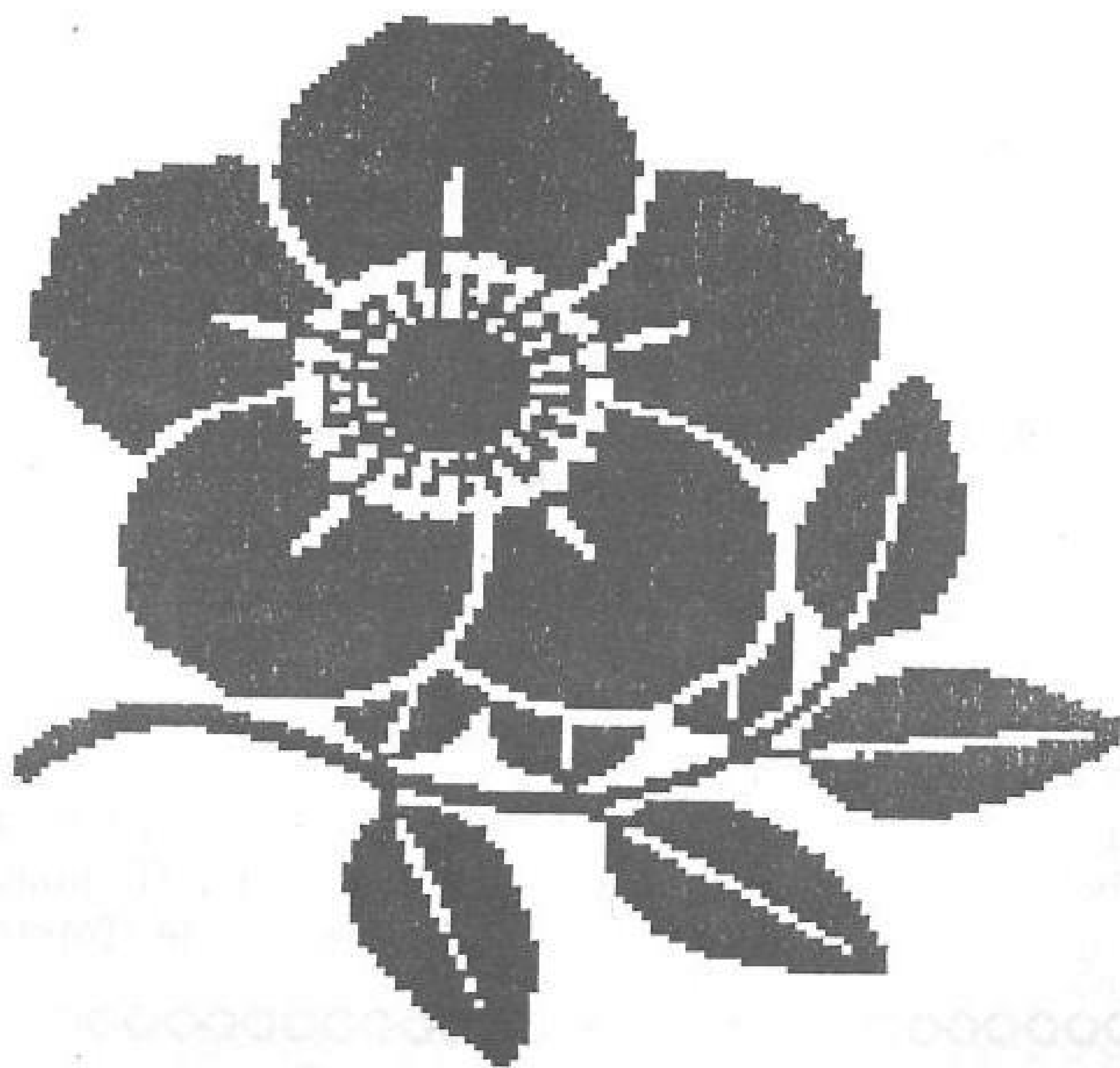
Scienco en lasta tempo konstatas, ke certaj eteraj oleoj bone efikas kontraŭ bakterioj kaj virusoj, ĉe infektaj malsanoj, influas koron, pulmon, sangocirkuladon, plibonigas arteriosklerozon, diabeton.

La malsanoj aperadas unue en nivelo de pensado kaj sentado kiel disharmonio. Se ili ne estas tuj korigataj, ili kreas malharmonion sur bioenergia nivelo kaj poste en materia nivelo trovas fekundan teron diversaj malsanoj. Sekvoj de tio estas organaj perturboj, el kiuj povas evolui neresanigeblaj mankoj de la organoj. Esplorado pruvis interrilaton inter bonodoro, humoro kaj rememoro. Eteraj oleoj havas grandan similecon kun hormonoj, precipe kun la seksaj. Ekzemple santala ligno kun la viraj, kariofilbutono kun la virinaj hormonoj.

Ĉiu penso, ĉiu sento havas sian odoron. Profunda amplena sento bonodoras, kolero, malamo kaj envio malbonodoras. Spertaj kuracantoj el odoro de la pacientoj ekkonas ilian sanstaton, povas kuraci helpe de oleoj.

En estonteco aromaterapio estos valora rimedo sur evoluvojo de la homaro.

(Esotera - Sek)





TOLSTOJ KAJ GANDHI

Lev Tolstoj (1828-1910) kaj Gandhi (1869-1948) vivis milojn da kilometroj malproksime de si,en malsamaj regionoj de la mondo. Kaj tamen iliaj pensoj trovis unu la alian, reciproke influis sin, eĉ se la leteroj bezonis multan tempon por atingi la adresaton.

Tiuj du homoj interŝanĝis nur malmultajn leterojn, sed ili tamen esence influis la vivon kaj agadon de ambaŭ.

Same kie Shakespeare, ankaŭ Tolstoj havis la kapablon elsenti gravajn okazaĵojn en la monda historio kaj per sia eminenta kapablo enskribi sin en vicojn de senmortaj klasikuloj.

Lia rimarkinda verko "La milito kaj paco" estas dumilpaĝa. Sinjorino Tolstoj sepfoje reskribis ĝin. Sep jarojn daŭris tiu laboro. En la dua etapo de sia vivo, post la 50-a jaro, la grafo Tolstoj komencis ion tute novan. Li rezignis pri la verkado, distanciĝis de la kreado. Li volis esti popola pedagogo kaj komencis skribi traktatojn. De vilaĝa botisto li ellernis la metion, kondukis akvon al domo de siaj luantoj, laboris kun iamaj dungitoj sur kampo dum rikoltado, dividis sian grundon, rezignis pri aŭtorrajtoj de siaj literaturaj verkoj, komencis lerni hebrean lingvon, por povi percepti fundamenton de evangelio kaj per tio elprovokis sian ekskomunikadon el ortodoksa religio. Li kulpigis carojn kaj influajn kaj riĉajn homojn, luktis kontraŭ mortkondamno kaj soldatservo. Ankoraŭ en sia alta aĝo li veturis per biciklo, lavis sin en glacia akvo kaj estis vegetarano. Sian tempon li dediĉis al ĉiu, kiu lin vizitis, li kolektis spertojn eĉ de terkulturistoj, li iris piede 13 milojn ĝis Moskvo. Lia tablo estis plena de leteroj, inter kiuj estis ankaŭ letero de la sukcesa advokato M.K. Gandhi el senlime malproksima Johanesburgo, kiu skribis al li, ke lia traktato "Kion do ni faru?" ŝanĝis vivstilon de la hinda spirita laboranto. Gandhi sendis al Tolstoj sian fundamentan verkon "Indian Home Rule" kaj Tolstoj laŭdis ĝin. Metodo de senperforto en Tansvalo trovis konsenton de la okdekjara Tolstoj. Ili ambaŭ estis kvazaŭ fratoj en la sama batalo kontraŭ maljusteco. Entute ili interŝanĝis sep leterojn.

En la jaro 1910 Gandhi fondis terkulturistan kolonion proksime de Johanesburgo kaj donis al ĝi nomon "Farmo de Tolstoj".

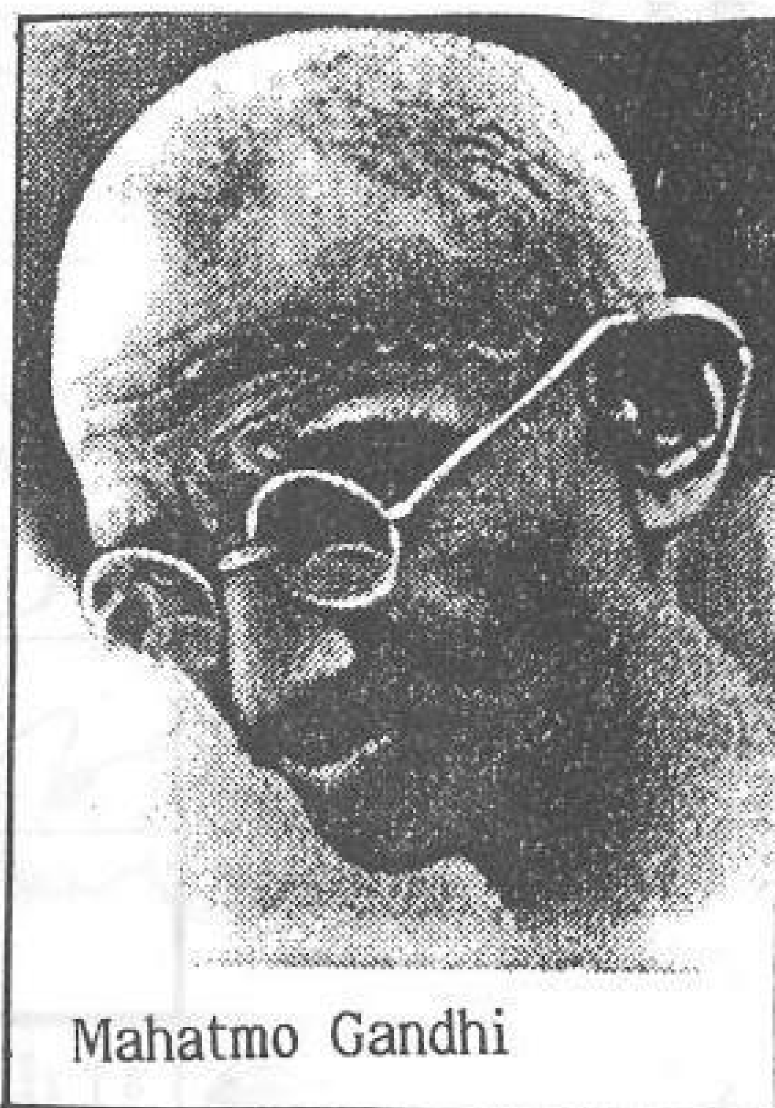
Gandhi kelkfoje klarigis, ke el verkaro de Tolstoj la plej valora por li estis la verketo "Dia regno estas en vi". Ĝi konvinkis lin pri la neceso de senparforto. Ĝi kaj pluaj verkoj de Tolstoj rekomend-





adis al "Ŝatyagrahi", batalantoj por senperforto, por prepari iilin al civitana neobeemo.


Leo Tolstoj


Mahatmo Gandhi

"Mi konkludas, ke du aferoj en lia vivo estis gravegaj", skribas Gandhi pri Tolstoj. "Li mem ĉiam faris tion, kion li predikis. Lia simpleco estis eksterordinara." Tion citas Michael Blume pri Gandhi en la libro "Satxagroha".

Gandhi tradukis la verkon de Tolstoj "Ivano-Frenezulo" al sia gepatra lingvo. Pere de Gandhi Tolstoj efikis pozitive al renaskiĝo de senperforto en nia jarcento ĉe dekolonizado.

En la batalo kontraŭ angla kolonia regado en Hindio disvastiĝis senperforto de sola unuopulo al amasa movado. Per kampanjoj por nekunlaboro, neperforta civitana neobeemo, iĝis mondkonata la opinio de Tolstoj, ke ĉiu potenco kuŝas en obeemo kaj subordiĝo kaj ke tiuj nejustaj strukturoj sen uzo de perforto, per sola nesubteno povos esti malfortigitaj aŭ forigitaj. Gandhi akcentis (kiel konate sensukcese), ke neniu uzu la eŭropajn modelojn de centralizado kaj industriigo. Decentralizigitaj vilaĝaj respublikoj mem administraciu sin. Bezonoj de malsatantaj amasoj en kamparo ne estu mezuritaj de la urbaj metropoloj aŭ la monda merkato. La antaŭnelonga pasinteco en orienta Eŭropo montris, ke rimedoj de senperforta batalo sur amasa bazo povas detronigi diktatorojn. Kompreneble ne temas pri ŝanĝo de personoj aŭ anstataŭo de strukturo per simila strukturo de regado.

Certe, ĉiu havas siajn kvalitojn kaj mankojn. La plej bela apologio pri Tolstoj devenas de Gandhi: "Liaj sukcesoj estis privataj, liaj mankoj publikaj."

Konrad Borst



KRUCENIGMA KONKURSO

La krucenigmo-solvon bv. sendi al la redakcio de EV ĝis unu monato post la ricevo de ĉi-numero. Unu el la solvintoj ricevos libropremion (lotumota), la nomojn de la ceteraj ni aperigos en EV.

	ENVOLVOS KAJ LIGOS		AŬTOSIMB. DE AŬSTRIO	UNUA PARTO DE LA KAŜFRAZO	FORMORT-INTA BOV'	SIMB. DE LANTANO KAJ HIDROGENO	SUBSTANTIVA FINAĴO		SUBITE MONTRIĜI	DUA PARTO DE LA KAŜFRAZO	SUBSTANCO EN URINO	ZOOLOGIA ĈARDENO	BEDAŬRA INTERJEKCIO
SIMB. DE FOSFORO		FRIPONO, KANAJLO / ORNAMA ĜARDEN-FLOR'						KULPIGO / MALSANO DE GRENO					
SIMB. DE ATMOSFERO			GRUPA, KOLEKTIVA / MARA RABIST'				PIEDSIGNOJ / INTERNACIA SUFIKSO /NOMOJ DE ARTOJ/						
BRUNERUĜA METAL'					REZINODONA SUDAMERIKA ARBO / FIL' DE PRIAMO								MEZUROS LA PEZON
RESTADEJ' DE HELENAJ DIOJ						SERIO DA LECIONOJ / GEEDZIĜ-FESTA						AŬTOSIMB. DE PORTUGALIO / KONTRAŬUL' EN AMO	
LOĈANT' DE ARABA RESPUBLIKO							MONTRA ADJEKTIVO / NOMO DE LA 13-A LITERO				PREFIKSO /DENOVE/ / VAZOJ POR VOĈDONADO		
	HEJMLANDO / MALDOLĈE								SENTIS SENSAN PLEZURON / HINDOĈINA STATO				
LA SESA TONO		INTERNAĴOJ DE BUĈITA BESTO / GLOBA						IDO DE INSEKTO / UJO POR FORĈERPI AKVON					
AŬTOSIMBOLO DE MAŬRICIO			EKZIST' / RUSA VIRNOMO				ESTAS KONFUZE SIMILA / LOKA KOMITATO						
SURMURA ANONCPAPER'					EBRIIGA SUBSTANC' / LAŬTLEGI AL SKRIBANTO								MONATO
ESTRAD', DIREKTAD'						GUŜOJ / METALA ŜIRMVEST'						ROMANE "1000" / FOTOGRAFAĴ'	
SEKSA VOLUPT'							MANĜEBLA FRUKT' / KONKLUDA KONJUNKCIO				FAKA ASOCIO / PREPOZICIO		
	TERNUKSO / SKRIBA PUBLIKA DISKUTAD'								LIRIKAJ POEMOJ / VOLITIVA FINAĴO				
PAĜO /MLL./		MANĜEBLA MARA MOLUSKO / ĈEFURBO DE FRANCIO						VAZETO / REFREŜIGA BUTIKO					
GRUP', KOLEKTIV'			DIOTIMA, RELIGIEMA / FAROS LEDON EL FELO				SIMBOLO DE KALIO / NEDIFINA PERSONA PRONOMO						
RILATA AL LONGA LIGNA TABULETO					REFLEKSIVA ADJEKTIVO / PISAĴ'								
FLANKIĜU DE LA VERO						INDIANA EKKRIO / SIMB. DE ASTATENO KAJ URANIO							
MOLA /MUZ./							AŬTOSIMBOLO DE HISPANIO / PREZENCA FINAĴO						
APARTIC-ITAJ DE ALTAJ													
TRIGONOMETRIA FUNKCIO													



STANO MARČEK

AMIRIN - SUPRAĴO DE LA ARBO

SIDEJO DE VEGETARANOJ, ĜIA DEVENO

En kvindekaj jaroj venis ĉi tien kelkaj personoj, kiuj jam estis plensataj de freneza, nesana vivmaniero en nuntempa civilizacio. Ili komencis loĝi en kabanetoj en bela loko en montaro. Sian novan sidejon ili nomis Amirin, tio signifas supraĵo de arboj. Amirin ne estas asocio kiel normalaj izraelaj kibucoj - kooperativoj, sed ordinara vilaĝo, en kiu validas certaj reguloj por loĝantoj kaj turistoj: ne manĝi viandon nek fiŝojn, ne fumi, ne trinki alkoholaĵojn, kulturi arbustojn, arbojn kaj kreskaĵojn sen kemiaĵoj. La naturo iras sian propran vojon, ĝi ne bezonas grandan reguladon.

Loka oficejo rajtas atentigi la homojn, ke ili vivu laŭ tiuj reguloj. Ili povas la homojn elekti aŭ eksigi ilin, se ili agus kontraŭ la regulojn. Loka ofico konsistas el 5-6 vilaĝaj konsilantoj, kiuj estas elektataj por unu jaro. Provinca konsilantaro havas rektan deputiton en "kneset", t.e. izraela parlamento.

LA LOĜANTOJ

La loĝantoj ne prezentas meznombron de izraela popolo. Ofte ili estas el urbo kaj en urbo ili laboras. Inter la loĝantoj estas multaj kun akademia grado de edukado. Ĉi tie loĝas ankaŭ emeritaj doktoroj, kiuj nun okupiĝas pri alternativa kuracado. Estas reprezentitaj diversaj naciecoj, sed relative multaj estas Usonanoj. Eĉ se oni parolas multe angle, interkompreniga lingvo estas "ivrit" (nova hebrea lingvo). Laŭ deveno la loĝantoj ne estas terkulturistoj aŭ ĝardenistoj, sed nun ili plejparte okupiĝas pri tio. La necesa nutraĵo estas kulturata en Amirin kaj ĉirkaŭ ĝi. Abundas freŝaj fruktoj kaj legomoj. Loka ofico donas teron por kulturado. Amase kreskas olivarboj, sed ankaŭ avokadujoj, pir- kaj prun-arboj, tomatoj, vinberujoj kaj kukurboj.

VEGETARISMO EN AMIRIN

Ĝi multe ne diferenciĝas de la nia. Ankaŭ ĉi tie vegetarano estas individuo kaj ankaŭ ĉi tie estas tiom da specoj de vegetaranoj, kiom da homoj estas. Akcenton oni metas al sano kaj al sana ĉirkaŭaĵo.

Sed tamen certa diferenco inter vegetarismo ĉi tie kaj aliloke estas: sekve de antikvaj hebreaj tradicioj ne estas evoluita bioindustrio. Hebrea "Thora" instruas, ke oni ne manĝu bovidojn, se ili ankoraŭ trinkas lakton de la patrino, plue, oni ne permesas

manĝi porkan viandon, ĉar porko ne remaĉas. Ortodoksaj Hebreoj konsekvence konservas la leĝon, pro tio en Izraelo la porka viando preskaŭ ne estas aĉetebla. Kelkaj kibucoj komencis bredi porkojn por viando, sed la oficoj malhelpis al ili pro motivo, ke en Izraelo ĉiu refutas ĝin. En Israelo oni ne manĝas tiom da viando, kiel en aliaj landoj. Viando ne estas ĉiutage sur manĝokarto.

BESTPROTEKTADO

En Israelo ekzistas forta movado por bestprotektado, precipe kontraŭ bredado de bestoj en mallarĝaj ejoj. Sed ankaŭ konduto al hejmaj bestoj dependas plejparte de kultura edukiteco de la posedanto. En Amirin multaj homoj akceptis katojn, kiuj estis forĵetitaj aŭ forlasitaj en diversaj lokoj: ili montris sin efika rimedo kontraŭ serpentoj.

KIEL GRANDA ESTAS AMIRIN KAJ KIE ĜI SITUAS?

Amirin estas vilaĝo kun 400 loĝantoj. Ĝi situas en alteco de 800 m. El certa punkto oni povas vidi eĉ Mediteraneon, same la lagon de Genezaret. Ĝi troviĝas inter famaj religiaj kaj arkeologiaj lokoj Akko, Nazaret, Zefad (pli frue Tiberius). Jam en tempoj de Romanoj la urbo El Hamma estis famekonata pro siaj varmaj akvofontoj kaj Golan-altaĵo kun siaj akvofaloj. Ankaŭ tiuj lokoj estas el Amirin facile atingeblaj. Ankaŭ pro tio, ke publika trafiko estas en Israelo tre bona kaj malmultekosta. La ĉirkaŭaĵo konsistas el belega naturo, kun arbaroj kaj montetoj, kio tre taŭgas por ekskursoj kaj vagadoj.

La aero estas freŝa, seka kaj pura. Dum vintro (decembro—februaro) estas malvarme, dum somero (julio—aŭgusto) varme. Dum la cetera tempo de la jaro regas ideala klimato, meze 25°C, senĉesa suno.

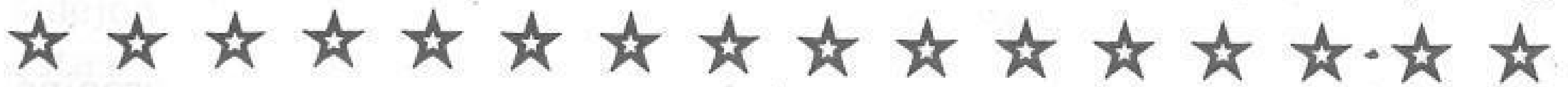
TURISMO KAJ VEGETARISMO

Helpe de turismo Amirin disvastigas vegetarismon. Spite al tio, ke la loĝantoj vivas por si mem, ili malfermiĝas al siaj gastoj, volonte akceptas ilin. Turistoj ofte loĝas en kabanetoj sur privataj terpecoj de la loĝantoj. Ĉi tie oni povas manĝi kaj facile ligi personan kontakton. En Amirin troviĝas ankaŭ diversaj vendejoj kaj vegetaraj restoracioj. La komunumo havas sian propran aranĝon por libertempuloj kaj povas akcepti eĉ 50-membrajn grupojn. Tion eluzas ankaŭ propagando, kiu informas kaj organizas ekskursojn por ekkoni la lokan naturon kaj kreskaĵojn. En najbareco vivas pianludisto, kiu aranĝas eminentajn hejmajn koncertojn. Nenia estas brua

diskoteka muziko. Ĉi tien estas allogata trankvila, silenta publiko.

En Amirin oni uzas interesajn manĝojn, preparataj diversmaniere, kun kuracherboj, pipro, salo, frititaj en varma oleo. Same panŝmiraĵoj estas multaj kaj bongustaj, ekz. el muelita pizo kun kumino, olivoleo, pipro kaj salo. Se vi ne sukcesos tion prepari hejme, ĉu vi eble iam venos tion gustumi al Amirin?

Marrigje Riemens-Diksma (Der Vegetarier, S-ek)



PER OLEO VI KAĈON DIFEKTAS

(A.N. ĈUPRUN)

Rapide arkaiĝas la scioj en nia tempo. Ankoraŭ ne sukcesis aperi lernolibro, kaj al ĝi jam estas pretaj korektoj. Denove kaj denove estas submetitaj al scienca revizio multaj tradiciaj nutraĵproduktoj. Kun ĉiu nova eltrovo venas retaksoj de valoraĵoj, kaj pri tio ne ĉiam definitivaj, kiel montris la historio kun ĥolesterino. Komence ĝi estis laŭdita, kaj nuntempe la produktoj, precipe riĉaj je ĥolesterino, denove trafis sur la "benkon de juĝatoj".

Proksime al tio estas ankaŭ la situacio kun oleoj. Tute antaŭ nelonge finiĝis la periodo de pasio kun kreskaĵoleoj, kiam iuj trinkis maizoleon po pokaletoj en konvinko, ke tielmaniere oni batalas kontraŭ sklerozo de angioj.

La konata proverbo diras, ke "kaĉon oni ne difektos per oleo". Se ni parolas pri la gusto, tio povas esti vera. Sed aliflanke... Por ekzemplo sufiĉas konata fakto, ke sengrasigitaj laktoproduktoj, eĉ se malpli bongustaj, por la sano estas pli utilaj.

Kian grason ni do bezonas? Kaj kiom? Kaj ĉu povas la agroindustrio proponi al ni sufiĉe da tiuj grasoj, kiujn ni bezonas por la sano?

La natura graso estas miksaĵo de diversaj grasaj acidoj, kies ecoj estas diversaj. Tiuj grasoj, kiuj ĉe kutimaj temperaturoj estas en malmola stato, en konsiderinda grado konsistas el t.n. saturitaj acidoj. Tio estas bestaj grasoj: butero, porka, bova kaj ŝafa grasoj. Laŭ modernaj sciencaj ideoj ili povas konsistigi 70% de la konsumataj graskvantoj. Pli grandaj kvantoj da bestaj grasoj kaŭzas pli da ĥolesterino kaj progresigas aterosklerozon.

Ni bezonas ankaŭ likvajn grasojn. Se ili mankas, la organismo estas devigata preni saturitajn acidojn el ĉelaj membranoj. Tiuj fariĝas rigidaj, kio malhelpas ilian funkciadon. Sed kiom da likvaj grasoj ni do bezonas? En kia kvanto ili estas utilaj?

Altlerneja lernolibro de K.S. Petrovski kaj V.D. Vanĥamen "La higieno de la nutrado (por studentoj de sanitarhigienaj fakoj de medicinaj institutoj, Moskvo 1982) sciigas, ke ĉe ĝenerala kalorieco de tagnokta nutraĵkvanto el 2700 kilokalorioj triònon de ĉi tiu kvanto de energio devas doni la grasoj. Estas simpla aritmetiko: 900 kalorioj estas precize 100 gr. da graso, el ĝi 30 gr. devas esti kreskaĵa graso. Ni renkontiĝas ankaŭ kun la aserto, ke la diurna manĝokvanto ne enhavu pli ol 6 gr. da linolea acido, en kunmetaĵo kun kreskaĵaj oleoj. Ĉi tie do komenciĝas la ĝenerala objekto de diskutoj. La afero estas en tio, ke jam 10 gr. da ĉe ni pleje disvastigita sunflora oleo enhavas tiujn 6 maksimume permesatajn gramojn da linolea acido. Sed kio minacas nin ĝia superfluo?

Pli ol 30 jarojn antaŭe estis starigita liberradikala teorio de maljuniĝo. Kaj nuntempe sciencistoj ne dubas, ke la agresivaj liberaj radikaloj difektas la ĉelojn kaj kondukas nin al maljuniĝo. La konata sciencisto Laimus Poling nomis ties agadon "libera diboĉado". Al la konataj rimedoj por defendi nin kontraŭ tiuj ĉi radikaloj apartenas kelkaj vitaminoj, unue la vitamino E, kiu dum tiu batalo pereas mem, sed helpas la organismon. Se mankas vitamino E kaj estas multe da linolea acido, la liberaj radikaloj aktive interagas kun ĝi. En ĉi procedo estiĝas pli da liberaj radikaloj.

La kreskaĵaj grasoj enhavas konsiderindan kvanton da vitamino E, kaj ilin oni kutime konsideras la ĉefa fonto de tiu vitamino. En la procezo de acidigo en la organismo ili tamen nuligas la alportitan vitaminon E, kaj eĉ tiun, kiun ni ricevis el aliaj fontoj. La amo al superfluo de kreskaĵoleoj do povas havi malbonajn postsekvojn. Ja longdaŭra deficito de vitamino E vidigas simptomojn tute kongruajn kun kutimaj simptomoj de maljuniĝo.

Eĉ pli: vitamino E estas universala antimutageno, t.e. substanco defendanta genetikan aparaton de ĉeloj, de mutacioj, kaŭzitaj per ionosfero trairantaj radiadoj, kemiaj substancoj, liberaj radikaloj... Sed superflua mutacio estas vojo ne nur al antaŭtempa maljuniĝo, sed ankaŭ al apero de diversaj patologiaj statoj - heredaj malsanoj, denaskaj kriplecoj kaj malignaj tuberoj.

Korespondanta membro de la Akademio de Sciencoj de Azerbajĝana SR U. Alekperov skribas: antaŭnelongaj esploroj de la Japana instituto pri kancero, bazitaj sur revizio de 122 mil Japanoj en la aĝo de pli ol 40 jaroj montris, ke en grupoj, ĉiutage konsumantaj nutraĵojn kun alta enhavo de antimutagenoj, estas konsiderinde pli malalta probableco de ŝvelaĵoj. Kancerĉeloj ja en difinita senco estas mutacioj de ĉeloj normalaj.

Por la vitamino E krome estas alia laboro: kontribui al akumulado de en graso solveblaj vitaminoj, al normala funkciado de endo-

krina sistemo, precipe de la seksglandoj, hipofizo, renoj, tiroido, preventi evoluon de muskola pezeco kaj laceco. En verkoj de "Moskva societo de natureksperimentistoj" estas raporto pri esploro de grupo da sportistoj-gejunuloj. Klariĝis, ke pro fizikaj ŝarĝoj la organismo de sportisto eluzas ĉi vitaminon pli aktive ol organismo de samaĝulo, kiu sin ne okupas per sporto. Pri la signifo de vitamino E kiel antioksidanto ni eksciis antaŭ pli ol 20 jaroj. La aŭtoroj Ĵ.J. Abramova kaj G.J. Oksengendler en sia antaŭ nelonge aperinta libro "La homo kaj la kontraŭoksidantaj substancoj" skribas: Tio, kio malaltigas enhavon de la vitamino E en la ĉeloj, estas grasoj, riĉaj je polisaturigitaj grasaj acidoj (ekz. maiza oleo). Se nivelo de linolacido en tagnokta manĝokvanto de bestoj estas altigita je 2%, komencas akriĝi la deficido de vitamino E. Se la nivelo altiĝas je 7%, ĉe la bestoj aperas perturboj kiel ekz. perdo de fekundeco.

Ne ĉiuj kreskaĵoleoj enhavas egalan kvanton da linolacido. En vendejoj ekz. antaŭ nelonge aperis la oleo "Kubanskoe", kiu estas produktata en malgranda kvanto el novaj specoj de sunfloroj. En ĝi la enhavo de grasaj acidoj estas alia: proksimume tia, kiel en olivoleo, kiun eblas alskribi al pli sukcesa verko de la naturo. Linoleo estas en ĝi en pli adekvata proporcio - ĝuste kvinoble pli malmulte ol en la sunflora. La oleo "Kubanskoe" laŭ konkludoj de sciencistoj el Akademio de Medicinaj Sciencoj de USSR, estas ideala.

Resummante necesas substreki, ke tute ne temas pri rifuzo de sunoleo, sed nur pri racia modereco en ĝia konsumado — mezkvante ne pli ol 10 g tagnokte, kiel jam dirite.

Vitamino E, kvankam enestas en multaj produktaĵoj, sed ne en tiuj kvantoj, por ke ni povu facile kompensi la perdojn kaŭzitajn de trokonsumado de kreskaĵoleoj. La vitaminon E ennhavas sojo, pizo, fagopiro, maizo, verda pizo, kokinovoj...

Tamen, la menuo de moderna homo, konsideras kelkaj sciencistoj, ne garantias provizadon per vitamino E eĉ ĉe racia nutrado. Ĉiam pli granda nombro de dietistoj kaj kuracistoj konsilas konsumi tiujn nutraĵojn, riĉaj je vitamino E, kiel ĝermoj kaj branoj de tritiko. En kaŭzoj, postulatantaj kuracadon kaj en sporto oni uzas olean solvaĵon de sintetika vitamino E en kvantoj laŭ ordono de kuracisto. Bedaŭrinde la prilaboro tre malmultigas ĝian enhavon en nutraĵoj. Ekzemple freŝaj pizoj enhavas duoble pli da vitamino E ol fridigita kaj 27-oble pli ol konservita, kvankam boligadon ĝi eltenas bone. La vitamino E troviĝas ankaŭ en multaj produktoj, ekzemple en grenoj de cerealoj, pli precize en ĝiaj ĝermoj. Makaronoj, blanka pano, biskvitoj kaj kremaĵoj ĝin praktike tute ne enhavas. Male enhavas ĝin legomoj, kiujn ni preskaŭ ne konsumas: spinaco kaj brokolo, sed ankaŭ verda petroselo kaj folioj de urtiko.

El la revuo "Fizkultura i sport"
esperantigis: D. Matis

Tra la mondo...

DORMO EN OFICEJO

En sudaj teritorioj la homoj de malnovaj tempoj ĝuas tagmezan dormon kaj asertas, ke ĉi dormo estas saniga kaj bonefikas. Laŭ la plej novaj sciencaj studaĵoj, la kutimon de tagmeza dormo devus alproprigi al si ankaŭ loĝantoj de nordaj mondopartoj, ankaŭ en oficejoj kaj ĉe skribotabloj.

"La dormbezono, kiam la suno atingas la kulminan punkton, havas nenion komunan kun pigreco", klarigas esploristoj de Maks-Planka esplorinstituto en Munkeno. "La organismo estas direktata laŭ siaj fizikaj bezonoj".



En esplorlaboratorioj la sciencoj venis al konkludo, ke la laceco kulminas en tagmezaj horoj kaj estas bone ne subpremi ĝin. Se la homo konsideras ĉi tagmezan lacecon, kiu prezentas sin laŭ interna horloĝo de la homo, li povas altigi sian produktivecon kaj preventi erarojn kaj labortraŭmojn. Mallonga ekdormo ĉe labortablo en oficejo refreŝigas pli ol la sama tempo en nokto kaj malfortigas inklinon al kormalsanoj je 30 procentoj.

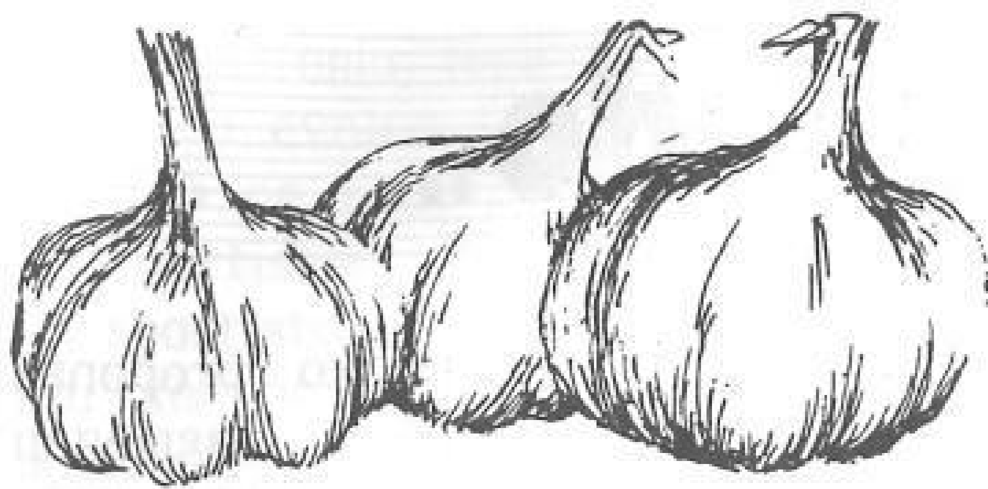
Eksperto pri dormfako proponas eĉ unu kaj duonhoran tagmezan dormon. Sed jam 15 minutoj scipovas refreŝigi.

INFLUO DE AJLO

Ĉar ĝis nun mankis seriozaj sciencaj informoj, plej multaj kuracistoj esploradon de ajlo ne prenis serioze. Nur en lastaj tagoj renomitaj sciencistoj de Nurenberga Universitato dum internacia faka konferenco prezentis rezultojn de siaj esploroj. Multaj studaĵoj el pasintaj jaroj pruvis, ke uzado de ajlo povas malaltigi koncentraĵon de grasoj en sango, defendi kontraŭ gluiĝado de sangoĉeloj, plibonigi sangocirkuladon kaj stimuli defendajn fortojn de la korpo.

Prof. D-ro E. V. Arcamastcev el Moskva Instituto por Eksperimenta Kardiologio el Nacia Centro por Malsanoj de Sangocirkulado donadis ajlan pulvoron al musoj, ĉe kiuj tuj altiĝis defenda reakcio de la korpo, kreskis nombro de sangoĉeloj. Tio validis ankaŭ por limfocitoj B kaj T.

D-ro T.Brosche el gerontologia instituto de Nurenberga Universi-



tato post simila esplorado konstatis, ke nombro da pagocitoj (sangoĉeloj, kiuj akceptas kaj likvidas bakteriojn, enirintajn la korpon), jam post trimonata akceptado de ajlo povas kreski eĉ je 22 procentoj.

Prof. D-ro Panos Kourounakis el Instituto de Farmakologia Ĥemia Universitato en Tesaloniki prezentis rezultojn de studado, laŭ kiu descendis graso en la sango sub influo de certaj ajlaj konsistaĵoj eĉ je 46 procentoj.

ĈINA MEDICINO KAJ ESPERANTO

Ĉe Ĉina Akademio de Sciencoj ekzistas Scienc-Teknika E-Asocio, kiu uzas Esperanton al disvastigado de ĉinaj tradiciaj kuracmetodoj, inkluzive de tradicia akupunkturo, ekster teritorion de Ĉinio.

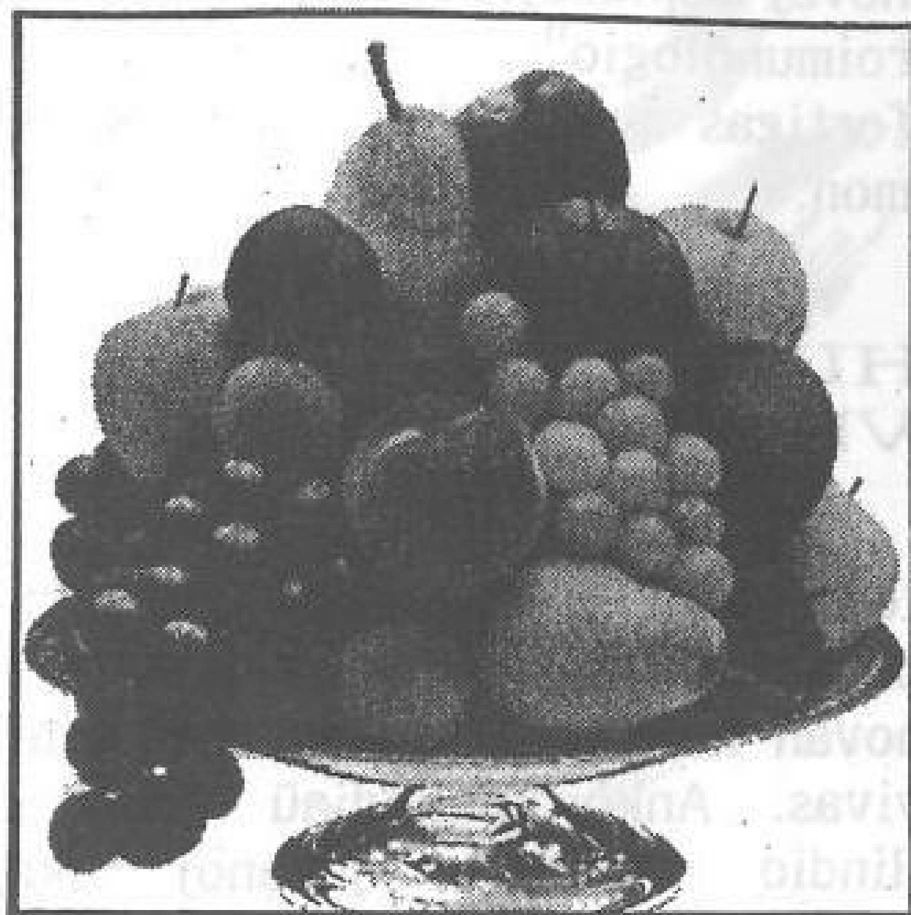
Studado de Esperanto en la Ĉina universitato estas deviga, ĉar estas intereso eduki kapablajn fakulojn, kiuj povos uzadi sciencajn ekkonojn kaj disvastigi ilin, ev. interŝanĝi spertojn pere de Esperanto. Esperanton oni studas 6 horojn semajne. Jam en kvin polaj urboj ĉinaj kuracistoj instruas tradician ĉinan kuracmetodon, akupunkturon kaj masaĝon. La prelegoj okazas en Esperanto. Pollando estis pro sukcesoj de malnova ĉina kuracarto mirigita. Al la studado venas ĉi tien studentoj ankaŭ el aliaj landoj, ekz. el Belgio, Nederlando kaj Germanio.

KRUDA NUTRAĴO KAJ KANCERO

Germanaj kaj alilandaj gazetoj skribis lastatempe pri juna germana hejmmastrino, patrino de tri infanoj, kiu venkis kanceron per krudaj nutraĵoj. Printempe en 1991 kuracistoj konstatis kanceron de mamo ĉe s-ino Anke Dürkop el la urbo Greven kaj rekomendis al ŝi ĥemiterapion. S-ino Dürkop hezitis. Anstaŭ rekomendita terapio ŝi ŝovis sian liton en alian angulon de la dormoĉambro, ĉar en loko, kie ŝi dormadis, rabdisto malkovris patogenan terradiadon, eliranta el subtera akvofonto. Poste ŝi komencis nutri sin ekskluzive per krudaj nutraĵoj. De tiu tempo malaperis metastazoj kaj s-ino Dürkop fartas "tiel 'fit', kiel neniam antaŭe". Ŝi komencis 40-tagan fast-kuracadon, dum kiu ŝi trinkis nur fontoakvon kaj legomajn sukojn. Poste ŝi transiris al krudaj nutraĵoj, konsistantaj el legomoj kaj fruktoj. "Por ke mi akiru grasojn kaj proteinojn, mi manĝis ĉiutage nuksojn, semojn kaj grajnajn ĝermojn", ŝi sciigis al ĵurnalistoj.

Nuntempe ŝi kun simile pens-

antaj homoj fondis "malfermitan rondon de krudmanĝantoj", ĉe kiu eblas akiri telefoninformojn: 025 71/51183.



MEMMORTIGOJ DE DELFENOJ

Delfenoj en kaptiteco ne fartas bone, ne estas kontentaj. Multaj el ili faras memmortigojn tiamaniere, ke ili enspiras kaj lasas la aeron tiel longe en si, ĝis ili sufokas sin, aŭ ili naĝas per kapo kontraŭ muro de la baseno. Libere vivantaj delfenoj vivas kvardek jarojn, en kaptiteco eĉ ne duonon.

LA AMO KONTRAŬ GRIPO

Kiel la plej bonan medikamenton kontraŭ gripo rekomendas germana malsanulkaso en Wuppertal (Germanio) - la amon. Sian rekomendon pravigas ĉi institucio jene: se homo travivas al iu fortan inklinon, allogon, superrenoj en pli granda kvanto ekproduktas kortizonon. Ĉi hormono ne nur plibonigas humoron, sed ankaŭ influas kontraŭinflame. Ĉe amantaj homoj ĝi tiel ĉi reguligas nombron da blankaj sangeroj (limfocitoj). Onidire eĉ haŭtaj vundoj resaniĝas pli rapide ĉe enamiĝintaj homoj, oni skribas en magazino de ĉi malsanulkaso.

(Monato)

FONTO DE LA JUNECO

Usona kuracisto rekomendas meditadon kiel "veran fonton de la juneco". D-ro Jay Glaser el Lancaster-Massachusets konstatas, ke dum profunda meditado leviĝas nivelo de hormonoj, precipe de la hormono DHEA-S, kiu malrapidigas maljuniĝon de ĉeloj. Kiu regule meditadas, junigas sian korpon je 5-10 jaroj. D-ro Jay rekomendas ĉiutage kvaronhoron da meditado. Li sukcese elprovis la meditadon ĉe pacientoj kun kormalsanoj, osteoporozo kaj kancero de la brusto.

Jam en 1986 usonaj psikologoj pruvis utilecon de meditado ĉe maljunaj personoj. Charles Aleksandro kaj Iova, lia kolegino, faris jenan kelkjaran studadon. Ili dividis loĝantojn de tri plej grandaj domoj por maljunuloj en Usono en tri grupojn. La unua grupo ekzercis malstreĉadon, la dua grupo koncentriĝadon kaj la tria grupo lernis transcen-

dentan meditadon. Post tri jaroj ili kontrolis la loĝantojn de la tri domoj. El la grupo de 478 homoj, kiuj ne kunlaboris en iu el la grupoj, vivis nur 62 procentoj de la homoj. En la unua grupo, kiu ekzercadis malstreĉadon, vivis 65 procentoj, el la grupo, kiu meditadis, vivis 87 procentoj de la homoj.

AJURVEDO KONTRAŬ AIDESO

Ajurvedo, jarmilojn malnova popola hinda medicino, povas esti uzita kontraŭ la malsano Aideso (AIDS). Dum kelkmonata eksperimento sukcesis germana kuracistino D-rino Annete Müller-Leisgang pravigi utilecon de ĉi metodo ĉe 20 malsanuloj. Post ok monatoj, uzante praktikojn de ajurvedo, ilia sanstato neniel malboniĝis, ili fartis multe pli bone. La kuracistoj kontrolis ĉi rezultojn. La bazaj reguloj de ajurvedo konsistas el ĝusta nutrado, direktita kaj harmonia pasigo de la tago, evitado de alkoholo, nikotino, enkonduko de fastoj, kuracado per kuracplantoj, liberiĝo, meditado kaj masaĝoj. Multaj ritaroj de ajurvedo, kiuj anuavide ŝajnas al okcidentaj homoj strangaj, estas laŭ novaj esploroj nomitaj "psikoneŭroimunologio". Tra psiko ili fortigas ankaŭ la imunan sistemon.



(S-ek)

HINDIO KAJ VEGETARISMO

Hindio estas envolvita en mitojn, kiel neniu alia lando, ĝi havas multajn religiojn kaj malnovan kulturon, kiu ankoraŭ ĉiam vivas. Ankoraŭ hodiaŭ vivas en Hindio multaj joganoj kaj inicitoj, kiuj ĝuas estimon de la homoj kaj por ĉiuj memkomprenebla estas senvianda nutrado, ĉar en viando estas "mortaj fortoj", kiujn ne povas uzadi homo sopiranta pri inico. Vegetarismo do ne estas fina celo, sed kondiĉo por anima kaj spirita evoluo de la homo.

Kiu foje spertis ĉarmon de ĉi malnova kultura lando, tiu neniam forgesos ĝin. Neniu kuirejo proponas tiom da specialaĵoj por vegetaranoj, kiel la hindia. Hindaj vegetaranoj ne manĝas ovojn, ĉar ili enhavas la samajn "mortajn fortojn" kiel viando. En aŝramoj (spiritaj centroj de jogo, rim. de la red.) oni ovojn ne manĝas, tamen oni uzas lakton kaj laktoproduktojn, ĉar bovinoj ĝuas estimon de la homoj. La bovinoj ne donas al la homoj nur lakton, sed ankaŭ ekskrementojn,



kiuj sekigitaj estas bonega brulaĵo. Mi observis, ke bovinoj moviĝadis libere, sed posttagmeze kaj fruvespere ĉiuj mem iris al lokoj, kien ili apartenis, por ke ili estu melkitaj.

Mi vizitis aŝramon de Sathya Sai Baba, spirita instruisto, kiu havas kapablojn kuraci homojn kaj materialigi objektojn. Sai Baba diras, ke esenco de ĉiuj religioj estas amo kaj toleremo, laŭ kiuj ĉiu agu kaj vivu. La aŝramo de Sai Baba kuŝas en sudhindia vilaĝo Puttaparthi kaj estas magneto por homoj el la tuta Hindio kaj aliaj landoj. Nutrado en la aŝramo estas laktovegetarana kaj bunta. Teon oni ĉie proponas kun lakto kaj sukero.

En norda Hindio en Mount Abu mi vizitis aŝramon Brahma Kumaris (filino de Brahmo), gvidata de virinoj. Ankaŭ tie oni nutras sin lakto-ovo-vegetare. En tuta Hindio oni surtabligas rizan manĝaĵon Dhal, kiu estas bongusta, satiga kaj enhavas kreskaĵajn proteinojn. Gusto de la manĝaĵo dhal estas diversa. Palestro de vegetaraj manĝaĵoj en Hindio estas grandega kaj kiu ŝatas abunde pipritajn manĝojn, tiu ĉi tie trovas ĝuon.

Ulla Hoff-Orttein

FRUKTOJ KAJ SANGOPREMO

Kiu manĝas multajn fruktojn, tiu povas eviti altan sangopremon, la riskan faktoron por kormalsanoj. Al ĉi rezulto venis studaĵo de la usona "Harvard School of Public Health". Ĝiaj esploristoj esploris pli ol 30 mil da usonanoj en la aĝo inter 40 ĝis 75 jaroj kaj malkovris, ke viroj, kiuj manĝas malmultajn fruktojn, en 46 procentoj havis pli grandan riskon al ekesto de alta sangopremo ol tiuj, kiuj ĝuis pli oftan uzadon de fruktoj. Krom fruktoj rekte influas la sangopremon magnezio. "Ĉiu gramo da magnezio en nutraĵo malaltigas sangopremon je 3,4 mm", skribas D-ro Meir Stampfer en faka gazeto "Circulation". Sed grava estas ankaŭ reduktado de korpopezo. Tropezaj homoj havas kvaroble pli grandan riskon je alta sangopremo ol sveltuloj. (S-ek)

VEGETARANOJ PLI IMUNAJ

Germana centro por esploro de kancero en la plej nova studaĵo skribas, ke vegetaranoj vivas pli longe ol adorantoj de frititaj viandtranĉaĵoj kaj viandaj gulaŝoj.

Per 11-jara esploro, dum kiu al rolo de "eksperimentaj kunikloj" memvole aliĝis 858 viroj kaj 1046 virinoj, estis kolektitaj argumentoj pri tio, ke vegetaranoj nur rare suferas je alta sangopremo, ilia sango enhavas malaltan nivelon de cholesterolo kaj eĉ la urinacido en sangocirkulado ne atingas valorojn de "ĉiomanĝuloj". Plej multo de riskaj faktoroj estas ĉe vegetaranoj okulfrape subpremita, aŭ estas tute ne rimarkebla.

(Laŭ DAR)

MULTFLANKA SKLEROZO

La plejmulto de neŭrologoj opinias, ke dieto ne influas la staton de multflanka sklerozo kiu difektas nervofibrojn kaj kondukas al nebula vidado, tremoj, kaj - fine - morto. Tamen tio ne timigis D-ron Roy Swank estigi la ideon, ke graso povus esti la faktoro de multflanka sklerozo.

Dum 35 jaroj sekvis D-ro Swank dietojn de 150 malsanuloj je multflanka sklerozo. Inter tiuj, kiuj manĝis malpli ol 20 g da grasoj potage, mortis nur 31 procentoj kaj la sanstato nur ete malboniĝis. El tiuj, kiuj manĝis pli ol 20 g da grasoj, mortis 81 procentoj. La ordinara konsumkvanto de la grasoj en Usono estas 105 g potage.

Swank opinias, ke grandaj kvantoj da saturita graso povas malrapidigi la sangofluon kaj malpliigi la oksigenkvanton bezonatan de la nervoj. Kvankam multaj esplorantoj opinias ke la multflankan sklerozon estigas viruso aŭ imuna problemo, maltigitaj oksigenkvantoj povus malbonigi la simptomojn.

Ĉar la eksperimento ne estis granda, oni devas ĝin ripeti. Sed tio postulas pliajn 30 jarojn. Laŭ mia opinio la MS-malsanuloj povas forigi grasojn el siaj dietoj. Estas ja konata fakto, ke malpli granda konsumkvanto da grasoj malaltigas riskon ankaŭ je aliaj malsanoj.

(Amerikan Journal
of Chemical Nutrition)
Esp.-igis A.Hughes, Usono

SLOVAKA "MISS" - VEGETARANINO

La nova slovaka "Miss" - venkintino en la konkurso pri la "plej bela fraŭlino 1993", Silvia Lakatošová el Svätý Jur apud Bratislava - estas vegetaranino. La iama dancistino de la folklora dancensemblo Lúčnica, nunteme laboras kiel fotomodelistino en Milano, Italio. En intervjuoj ŝi ne kaŝas, ke ŝi estas



vegetaranino: matenmanĝi ŝi ne kutimas, tagmanĝas plej ofte fruktojn, sed ne evitas ankaŭ supojn, makaronojn kaj - ŝatas frandi nuksan ĉokoladon...

Sur la foto ŝi estas kun sia pli juna fratino Lucka (maldekstre), studentino de konservatorio. (Laŭ Nový čas)

RIDADO - LA PLEJ TAŬGA KURACILO

Infanoj ridas 400-foje tage, maturaj homoj apenaŭ 15-foje. "La ridadon ni devas preni pli serioze", diras Dr-ino Joan Coggin, kuracistino-specialistino de la universitato "School of Medicine" en Loma Linda, Kalifornio. "La ridado havas avantaĝojn, kiujn oni daŭre pruvas". Dr-ino Coggin longtempe esploris efikon de la ridado ĉe siaj studentoj de medicino. Rezultoj de ŝiaj esploroj pruvas, ke la ridado kaŭzas malstreĉiĝojn kaj reduktas stresojn. La rido plibonigas sensan perceptadon, tial la homo povas pli bone plenumi siajn devojn kaj taskojn.

Psikologino Alice M. Isen el Cornell University konstatas, ke spektado de gajaj filmoj faciligas solvadon de personaj problemoj.

Profesoro William Fry el Stanford pruvis, ke la ridado plibonigas sangocirkuladon, reguligas korritmon kaj plibonigas muskolajn streĉojn kaj malstreĉojn, kaj tio subtenas akceptadon de nutraĵoj kaj oksigeno en histoj de la korpo.

"Nuraj 20 sekundoj da laŭta rido estas pli bona korpekzercado ol 5 minutoj da intensa remado", - finas siajn komentojn prof. Fry.

PAPAGOJ PAROLAS PRO MALĜOJO

Se papago en sia kaĝo komencas paroli, ĝi ne faras tion pro ĝojo, sed pro malĝojo. Al tiu rezulto venis brazila esploristo Jaques Vielliard, gvidanto de bioakustika instituto de la universitato Campinas ĉe Sao Paŭlo post 12-jara studado de la konduto de tropikaj birdoj.

Prof. Vielliard konstatas, ke papagoj en la naturo ne imitas ĉirkaŭajn sonojn, nur se ili estas enkarcerigitaj. Ili ne imitas homan voĉon pro tio, ke ili bonfartas, sed pro tio, ke al ili mankas komunikado kun ilia natura ĉirkaŭaĵo. Ilia "parolado" estas rimedo kontraŭ malĝojo kaj streĉo sekve de perdo de grupa socio de aliaj papagoj.

(Der Vegetarier)



ALTLERNEJO PRI PSIKOTRONIKO

En pola urbo Lodz estis en 1990 malfermita privata universitato por studado de psikotroniko. Krom polaj studentoj aliĝas al ĝi ankaŭ eksterlandaj interesiĝantoj pri naturkuracado, alternativa psikologio, grafologio, praktika magio, personecdisvolviĝo kaj prognostiko. Baldaŭ oni malfermos novajn fakojn pri biologie-dinamika agrikulturo kaj makrobiotiko. Multaj polaj instancoj jam mendas esploron de tero, sur kiu ili laboras, oni serĉas malutilajn zonojn. La plej bonaj studentoj pri grafologio, psikotroniko kaj radiostezio helpas al polaj policistoj solvi diversajn krimkazojn. Nuntempe la estraro de universitato klopodas pri aprobo de la diplomoj. Se ĝi sukcesos, temos pri la unusola universitato pri psikotroniko en Eŭropo, kies studado estos en nivelo de ŝtataj altlernejoj.

(S-ek)

ACIDLAKTO KUN VITAMINO "A"

Sciencistoj konstatas, ke en multaj landoj konsisto de la nutraĵoj enhavas malmulte da vitamino A, kio ofte kondukas al kancermalsanoj. Por plibonigi la situacion, en Ĉinio oni komencis kiel la unuaj produkti acidlakton kun aldono de karotsuko - fonto de la vitamino A. Ĉi nova lakto tuj fariĝis populara kaj estas pri ĝi granda intereso pro ĝia bela koloro kaj agrabla gusto. Teknologio por produkti ĉi lakton estas tre simpla kaj povas ĝin uzi ĉiu laktaĵfabriko.

KURACCENTROJ EN FRANCIO

En Francio oni nomas la ĉinan medicinon "modera medicino", ĉar miksaĵoj de ĉinaj kuracplantoj efikas tre delikate kaj ne havas sekundarajn influojn. Nuntempe estas en Francio 2600 kuraccentroj, kiuj uzas ĉinajn kuracmetodojn. Jare oni tie vendas 35 mil tunojn da diversaj miksaĵoj de ĉinaj kuracplantoj. Inter la francaj kuracistoj laboras 10 mil akupunkturistoj kaj 10 mil studentoj diligente studas la ĉinan medicinon kaj ĉinajn kuracmetodojn. En speciala lernejo por akupunkturo studas nuntempe 5 mil studentoj.

Gratulbukedo

Sincerajn gratulojn sendas EV al la af. legantino, s-ino Elza Mahrová en Bratislava, kiu en junio fariĝis 90-jara. Iru al ŝi elkoraj bondeziroj, por atingi plurajn jarojn!

* * *

S-ro Váňa dankas al tiuj, kiuj al li gratulis al lia 85-jara naskiĝa datreveno. La bondezirojn li sincere reciprokas!

Anoncoj

CENTRO DE ĜUSTA NUTRADO EN SLOVAKIO

Nova slovaka firmao, CENTRO DE ĜUSTA NUTRADO, volas ŝanĝi malĝustan nutradon de la loĝantaro kaj proponi al ĝi ion pli valoran ol estas viando.

La Centro serĉas kunlaborantojn - komercajn reprezentantojn por realigi ĉi intencon. La laboron eblas fari ekster normala laboro, aŭ, se la interesiĝanto montros kapablojn, li povas fariĝi konstanta kunlaboranto.

Se vi estas posedanto aŭ luanto de vendejo, aŭ iu el via familio, vi havas la ŝancon establi en ĝi "angulon de sanigaj nutraĵoj", kie vi povas vendadi de ni liveratajn vegetaranajn produktojn kaj literaturon.

Se vin ĉi ideo interesigis, bv. skribi al suba adreso por pliaj informoj. Kondiĉo por ligi laborrilaton estas honesteco, kio inter legantoj de Esperantista Vegetarano estas supozinda.

La firmao plie serĉas deponlokojn en ĉiu regiono (distrikto). Ni bonvenigos ankaŭ posedantojn de ŝarĝaŭtoj, kiuj povus fariĝi niaj konstantaj kunlaborantoj.

Je bona kunlaboro ĝojas

Ján Piatka

Centrum zdravej výživy
Venturská 10, 813 36 Bratislava

* * *

INVITO AL PARIZO

Erich Benech (Erik Beneŝ), hotela grumo, kaj Dani, artistino pri teksaĵoj, povas gastigi en malgranda triĉambra apartamento post nepra skriba interkonsento aktivajn vegetaranojn kaj nefumantojn. Ebleco trovi ankaŭ hotelon je preferinda kosto. Senpaga matenmanĝo, ebleco prepari manĝaĵojn hejme. Bonvenaj estas nefranclingvanoj.

Niaj interesoj: komunikado, mondpaco, informado pri L.I., pri la krueleco al bestoj kaj kontraŭ vivisekcio. Vasta muzikelektoebleco: Gabriel, Beatles, Jackson, Prince, Balavoine, Vivaldi, Celentano, Sting, Genesis, Madonna, Team'. Interŝanĝo de gastigo preferata. Ni tamen ne deziras korespondi.

Erich Benech + Dani Sottas
159, rue Marcadet
F-75018 Paris, Francio

ESTRARO DE TEVA

PREZIDANTO: Christopher Fettes, Saint Columba's College.Rathfarnham, Dublin 16, Irlando
AGANTA PREZIDANTO: S-ro Ernesto Váňa, Nº 163, SK - 962 71 DUDINCE, Slovakio
VICPREZIDANTO: W. Simcock, Clayton House, Butterton, Leek, Staffs ST13 7SR, Britio
ĜENERALA SEKRETARIO: Lilia Fabretto, Via P.Cartoni 12, C.P. 5050, 00152 Romo, ITALIO
KASISTO: Wiliam Parrot, 15. Aldborough Court, Douglas Avenue, Exmouth EX8 2HA BRITIO
TEVA-poŝtĝirkonto: 27 141 8907

Landaj Reprezentantoj - Perantoj de TEVA

Albanio: S-ino Rita Permeti, Rruga "4 Deshmoret" P.11/B, Shk.5, Ap. 20, TIRANE
Argentino: S-ino Clara de Hess, Bolivar 6339, 1875 WILDE
Aŭstralio: Bob Felby, 6 Dorset Street, Semaphore Park, S.A. 5019,
Aŭstrio: Gerard Coll, Leitringerstrasse 53, A-8430 LEIBNITZ, Österreich
Belgio: Camiel De Cock, Vorse Beemden 7, 2980 ZOERSEL, Belgique - België
Blankrusio: Jaroslav Ostapuk, "Sekai" box 175, Postamt, 220050 MINSK
Bolivio: Wilhelminne Verhaaf, Poŝtfako Casilla 3945, COCHABAMA, Bolivia
Brazilo: Onei Boracini, Caixa Postal 16, 15001 SÃO JOSÉ DO RIO PRETO-SP, Brasil
Britio: S-ino Pat Search, 30a Arlington Gardens, Allteborough, Norfolk, NR172NE
Bulgario: Bulgara Esperanto-Asocio, Sekcio de vegetaranoj, PK 66, 1000 SOFIA-C
Ĉeĥio kaj Slovakio: Olga Novotná, Reiznerova 2,SK-811 01 Bratislava
Danlando: Ejnar Hjorth, Christiansgade 38 2., DK-9000 Ålborg, tel. 9813 4040
Finnlando: S-ro Lasse Kivistö, Kivistöntie, SF - 055 100 HYVINKÄÄ 51
Francio: Tean-Roger Chasle, 22 rue de la Mairie, F - 22650 PLOUBALAY
Germanio: Claudia Trochold, Klein-Grönland 9/157, 0-9800 REICHENBACH
Grekio: S-ro Todorakopulos Evangelos, Eaku 21, N. Liosia, 131 22 ATHINA
Hindio: S. John Bosco, Nº 1174 Bl. 68, V.O.C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
Hispanio: S-ro Luis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3ª, BARCELONA 13
Hungario: D-rino Mária Papp, Kálvária 96/D, H-6500 BAJA, Hungario
Irano: S. N. Mozaffari, P.K. 11365/5935 TEHERAN, Irano
Irlando: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 16
Israelo: Mark Steinberg, P.O.K. 9137 (K. Eliezer 35157), IL-31091 - HAJFA
Italio: S-ino Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12, C.P. 5050, I-00152 ROMA
Japanio: D. MacGill, Kyto Syudoin, 701 Momi-Tyo, Ohara, SAKYO-KU, 601-12
Jugoslavio: Terezija Kapista, Studentska 39/23, YU-110 70 NOVI BEOGRAD
Kanado: Normand Fleury, 6358 de Bordeaux, MONTREAL, Québec, H2G 2R8
Kolombio: Inĝ. Libardo Mejía, Apartado Aéreo, 3525, CALI, tel. 53-1627
Kostariko: Danilo Oviedo Quesada, apartado 69, PASO CANOAS, 8255 C.R-
Meksikio: Angel Segura, Apartado Postal M - 20003, México 1 D. F. 06000
Nederlando: TEVAN, poŝtfako 399, NL-3740 AJ BAARN, pĉk. 35 58 335
Norvegio: Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N - 1970 HEMNES I HOLAND
Nov-Zelando: Mavis Gibson, 15 A Sandiacre, Browns Bay, AUCKLAND 18
Pakistano: S. A. Farani, House Nº K-18, Machine Mohalda Nº 3, JHELUM
Peruo: Inĝ. P.F.Camacho Daza, El Boulevard 131 Monterrico, LIMA 33, Peru
Pollando: Pola Bojarowska, ul. Dvorcowa 44/26, 10-437 OLSZTYN
Portugalio: Portugala E-Asocio, Rua Dr. João Couto 6 r/c A, 1500 LISBOA
Rumanio: F-ino Florina A.Bolos, str. Padin 25-Bl D6 ap 68, 34100 CLUJ-NAPOKA
Rusio kaj la ceteraj iamaj landoj de Sovetunio: dume ĉe Blankrusio (LR-oj serĉataj!)
Svislando: Nancy Fontannaz, Ruisselet 9, CH-1009 PULLY
Sudafriko: J.P. Hammes, 30 Oliënhoutstr. 3, Wilropark - 1725, ROODEPORT
Svedio: Henrik Karlson, Fimongatan 12, S-590 40 KISA
Tajlando: Pho Thamkhajadpaikun, 42 Ari Samphan 5, Rama 6rd, 10400 Bangkok
Togo: Gbeglo Koffi, B.P. 13 169 Nyékonakopé, TG - LOME, Togo
Tunizio: Abderrazak Tabka, Rue Bizerte 72 bis, 4070 M'SAKEN
Ukrainio: Miĥail Lineckij, p.k. 539/1, 254200 Kiev-200
Usono: S-ino Maya Kennedy, 669 Coventry Road, KENSINGTON, CA 94707, U.S.A.
Venezuelo: David G. Valecillos, Calle 79-3-C-72 MARACAIBO-4002
Vjetnamo: Nguyên Dình Long, 50/6/9 Nguyên Dình Chiêu, P.3. Quân Phu Nhuân
Zairio: Nsimba Mfumi Ndogala, Poŝtfako B.P. 1323, KINSHASA 1



Tlač: AGROKOPLEX Nitra.
Novinové výplatné povolené OZ SsRP B. Bystrica
č.j. 2115/93 PTP 30.6.1993